

الشاى الأخضر

مشـــروب الملـــوك

- عالج نفسك بالشاى الأخضر
- الشاى الأخضر علاج العصر
- الشاى الأخضر لصحتك وطول عمرك
- الشاى الأخضر لك ولأسرتك
- الشاى الأخضر دواء الأسرة

إعداد

مصطفى عبد العظيم

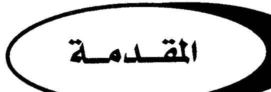
الدار الذهبية





الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع

٨ ش الجمهورية – عابدين – القاهرة – ت : ٣٩١٠٣٥٤ – فاكس : ٧٩٤٦٠٣١



المقدمة

انتهى العام الدراسى، وحزمت حقائبى لأقضى العطلة الصيفية فى دولة بشمال أفريقيا.. فقد سمعت عنها الكثير والكثير من أصدقائى وزملائى الذين ابتسم لهم الحظ وذهبوا إليها مرات ومرات.. وقضوا فيها أياماً وشهوراً وسنين..

وفى صباح اليوم الأول من إقامتى فى فندق على شاطئ البحر استيقظت كعادتى مبكراً، قبل أن تستيقظ الشمس من نومها، وأخذت حمامًا ثم جلست إلى مكتب صغير ورحت أمارس هوايتى التى شغفت بها منذ نعومة أظافرى وهى قراءة الكتب والقصص.

وبينما أنا كذلك أجوب بنظرى بين صفحات كتاب، سمعت الباب يُقْرع بأصابع رقيقة ناعمة، فأغلقت الكتاب ووضعته على المكتب، وفتحت الباب، فإذا بى أمام فتاة قالت لى بصوت رقيق صباح الخير يعيشك يرحم والديك.

فأجبتها: صباح النور والفل



أما يعيشك ويرحم والديك فلم أفهم ماذا تقصد بهما غير أنها نوعٌ من أنواع التحية..

ثم دخلت الفتاة الحجرة وهى تحمل فى يدها اليمنى وردة أما الأخرى فتعلقت بكوب به سائل أخضر ساخن، فأعطتنى الوردة ثم الكوب.



فقلت: ماهذا السائل؟ لبن!!

فضحكت. ضحكة طويلة كأنها لم تضحك من قبل.

ثم قالت: اللبن فى كل أنحاء العالم لونه أبيض، ولا يوجد لبن لونه أخضر...

ثم عاودت السؤال مرة أخرى: إذن فما هذا؟

قالت فى عذوبة: إنه شاى أخضر.

ثم جلست تحدثنى عن الشاى الأخضر وفوائده، وطريقة إعداده والاستفادة منه.

فأخذت الإجازة كلها فى البحث عن فوائد الشاى الأخضر، وأماكن زراعته، والدول المصدرة له، وطرق الاستفادة منه. وهنا تأكد لى صدق ماقالته الملكة الأم - أم ملكة المملكة المتحدة - عندما سئلت عن حيويتها وقوة ذاكراتها بعد ان تعدت المائة عام فقالت انها فائدة تناول كوب من الشاى الأخضر صباح كل يوم.

وانقضت الأجازة الصيفية كلمح البصر، وعدت إلى القاهرة، ومعى هديتان:

الأولى: حقيبة كبيرة امتلأت عن آخرها بالشاى الأخضر..

والثانية: بحث صغير لطيف عن الشاى الأخضر وفوائده فكان هذا الكتاب.









الشاى الأخضر
Green tea

L: Thea chinensis
E: tea plant
F: Theier de chine

وكلمة Thea مأخوذة من كلمة (تيه) وهى كلمة صينية تعنى أو تستخدم بدلا من كلمة (شاى)

وصف النبات

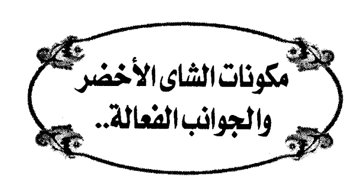
جنس نبات شجرى من الفصيلة الكاميلية، دائم الخضرة، غزير التفريع، ينمو بشكل عفوى فى الهند الصينية ارتفاعه حوالى (٢ ـ ١٠) أمتار، معمر (طويل العمر)

● والأوراق بسيطة، ومعنقة سهمية الشكل جلدية الملمس، لونها أخضر فاتح، وحافتها مسننة نسبيا، بها عدد كبير من الغدد الزيتية..

● والأزهار صغيرة تخرج وحيدة، ابطية الارتكاز لونها أبيض أو أصفر.. أو قرمزية عليها خطوط صفراء.

● أما الثمار كبسولية الشكل صغيرة الحجم محتوية بداخلها على العديد من البذور على هيئة عُلبة صغيرة بها العديد من بذور الشاى..

● البذور: سوداء اللون صغيرة الحجم، تستخدم فى زراعة النبات مرة أخرى..



مكونات الشاى الأخضر والجوانب الفعالة..

الجزء المستعمل فى الشاى الأخضر هو الأوراق، وتحتوى الأوراق على جواهرفعالة من أهمها:

(١) زيت طيار Volatile oil

تزيد نسبته أثناء عملية التحضير.

(٢) مشتقات متعددة الفتول مثل:

الفلافونات السكرية، والكاتيشول، وهى مقاومة للأكسدة.

(٣) القلويدات

وأهمها الكافيين Caffeine بنسبة 3 - 5 %، والثيوفليلين Thephyline والتيوبرومين Theobromine وهى مشتقات من نواة الكزانتين، وتعمل كمنشطات.

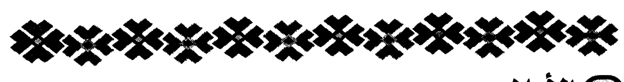
(٤) الخمائر



وأهمها التياز Thease

(٥) الفيتامينات

وأهمها فيتامين (C)، وفيتامين (ج) وفيتامين (ب ب)



٦ الأملاح

فالشاى يحتوى على نسبة من الأمـلاح منها: الماغنسيوم والبوتاسيوم المفيدة





(١) انظر: علم العقاقير والنباتات الطبية (١٥٨)





يستخدم الشاى الأخضر منذ قديم العصور فى صور مختلفة تختلف من مكان لآخر ومن تلك الصور..

(١) المشروب

وهو أشهر أنواع الشاى الأخضر انتشاراً فى انحاء العالم المختلفة.. مع إضافة النعناع أو القرنفل أو اللبن أو غيرها من الوسائل..

(٢) ماء الشاى

ويتم تحضيره عن طريق غلى الشاى الأخضر فى كميات كبيرة من الماء أو نقعه فى أوعية كبيرة لمدة لا تقل عن ١٢ ساعة.

ويستخدم ماء الشاى فى غسل الجلد والبشرة والوجه والاستحمام عامة، وعرفت هذه الطريقة فى أسيا وأوروبا.. وأثبتت فاعلية كبيرة وبخاصة للحروق الشمسية والجروح.. وتحسين لون وملمس البشرة..

(٣) العجينة أو اللبخة

يتم استحضار العجينة أو اللبخة عن طريق دق أو سحق أوراق الشاى الأخضر وبالأخص الطرية فى وعاء صغير حتى تصير عجينة متماسكة، ويجوز إضافة بعض العوامل التى تساعدها على تماسكها..

ثم تستخدم للجروح والبشرة.

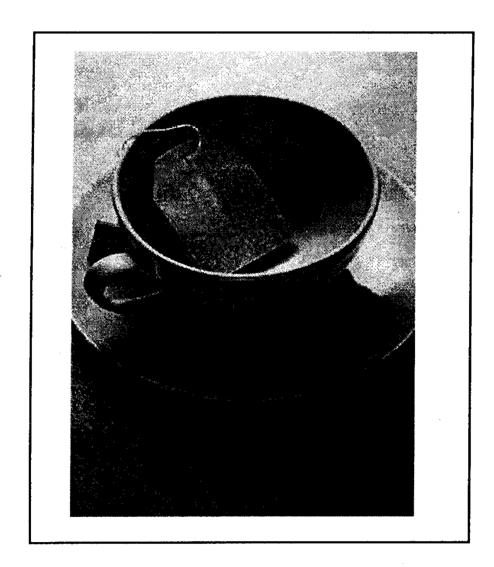


٤ زيت بذور الشاى الأخضر

استطاع مزارع صينى يدعى **فانغ شون تشتونغ** أن يطور الطريقة التى يتم بها تكرير زيت بذور الشاى وقد أجاز هذا التطور بعض الخبراء.

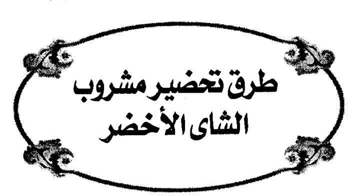
ويتمتع زيت بذور الشاى بنفس الخصائص التى يتمتع بها زيت الزيتون، يمكن استخدامه فى نفس الاستخدامات التى يستخدم فيها زيت الزيتون..

فيستخدم كدهان وطعام، ويدخل زيت الشاى الأخضر فى المستحضرات الطبية.









طرق تحضير مشروب الشاى الأخضر

لتحضير مشروب الشاى الأخضر طرق كثيرة منها:

(١) الطريقة الأولى

عن طريق إضافة كمية من الماء المغلى على عدد من أوراق الشاى الأخضر مع ترك الخليط قليلا من الوقت ثم استخدامه.. وهذا ما يسمى (الشاى الكشرى)

(٢) الطريقة الثانية

عن طريق إلقاء أوراق الشاى الأخضر فى كمية من الماء المغلى ثم تغطية الإناء مع انزاله عن النار مباشرة.. أو بعد غلوة واحدة..

(٣) الطريقة الثالثة

عن طريق وضع كمية من أوراق الشاى فى قدر من الماء الفاتر ثم تركه مدة ٢٤ ساعة.. ثم استخدامه.

وينصح عند إعداد مشروى الشاى الأخضر تجهيزه دون غلى كثير باستخدام الطريقة التقليدية التى تعتمد علىّ الشاى كثيراً، لأن غليه يزيد من إفراز حمض التانيك الذى له لون الصبغة وهو حمض ضار [1].

(١) طبب نفسك بالأعشاب (ص ٤٠، ٤١)





أنــواع الشــاى

ينتشر بالأسواق العالمية نوعان من أنواع الشاى الكثيرة:

١ الشاى الأخضر Green tea

وهو الشـاى الذى تم فيـه قتل الخمـائر، ويتم تحضيـره دون المرور بمرحلة التخمـر حيث يمر بخار الماء السـاخن فيـه على الأوراق فتقتل الخمائر، وتحمص الأوراق وتجفف، وهنا تحتفظ الأوراق بلونها الأخضر (الكلورفيل).

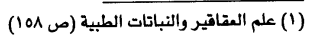
٢ الشاى الأسود Black tea

وهو الشـاى الأخضر نفسـه ولكنه يترك ليتخمر فى درجة حرارة مابين (٢٧ - ٤٠)، ولمدة ٢٠ ساعة، ثم تلف الأوراق، ويتم فصل الشوائب عن الأوراق، ثم تجفف الأوراق بواسطة تيـار هوائى سـاخن على درجـة حرارة من (٨٥ - ٩٠) لمدة ٤٥ دقيقة [١]

والمقصود بالتخمير تقليل التانين الذائب فى فنجان الشاى من خلال تحويل التانين الذائب إلى غير ذائب فى الماء [٢].







(١) علم العقاقير والنباتات الطبية (ص ١٥٨)

(٢) النباتات الطبية (ص ١٧٦).







جودة الأوراق

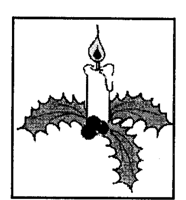
أوراق الشاى تختلف فى جودتها بالنسبة للنبات الواحد على اساس حجمها وموقعها على النبات كما، يختلف الصنف باختلاف التربة والطقس وعمر الورقة، ووقت القطف وطريقة التحضير..

والأوراق الصغيرة التى توجد فى برعم الأفرع تنتج أجود أنواع الشاى نكهة ولونًا وطعمًا، وكلما كبرت الورقة كلما قلت جودتها؛ لأن أليافها الخشبية تكثر وعصارتها تقل.

وكذلك كلما تدرج النبات من أعلى إلى أسفل نجد الأوراق أكبرحجما وعصارتها أقل وأليافها أكبر وهكذا تقل قيمتها.

وتحتوى الأوراق على مادة الكافيين بنسبة (٢: ٥٪) ومادة التانتين القابضة بنسبة (١٥٪) وكميات ضئيلة من (الثيو برومين)، و(الثيوفللين)، كما تحتوى الأوراق على زيت طيار ٠,٥٪، وهذا الزيت الطيار يعطى الشاى طعمه ونكهته المميزة، ومادة الكافيين توجد متحدة مع مادة التانين فى أوراق الشاى..









قصة اكتشاف الشاى الأخضر

تاريخ الشاى قديم، وقد رافق تاريخه أساطير طريفة تشبه الأساطير التى رافقت اكتشاف البن.

فهناك قصة قديمة تشير إلى أن امبراطور الصين سنة ٣٢٥٤ قبل الميلاد هو الذى اكتشف خصائص الشاى، وذلك أنه بينما كان يجمع غصن شجرة الشاى زهورًا يغليها فى الماء لصبغ اقمشته سقطت بعض أوراق من الغصن فى الماء فغيرت لونه، ثم ذاق الطعم فاستساغه وأخذ يشرب منه بين الحين والحين.

وفى آخر النهار شعر أنه أكثر نشاطاً وأحسن حالاً عن كل يوم ثم اعتاد بعد ذلك شربه وانتشر مشروب الشاى..

وهناك قصة هندية قديمة تشير إلى أنه خلال انتشار وباء (الكوليرا) فى الهند نصحهم حكيم بغلى الماء قبل استعماله فى الشرب غير أن الماء الساخن لم يكن مستساغاً فنصحهم الحكيم الهندى بإضافة أوراق الشاى إلى الماء عند غليانه فصار الطعم مستساغاً وعرفه الناس بعد ذلك وانتشر.



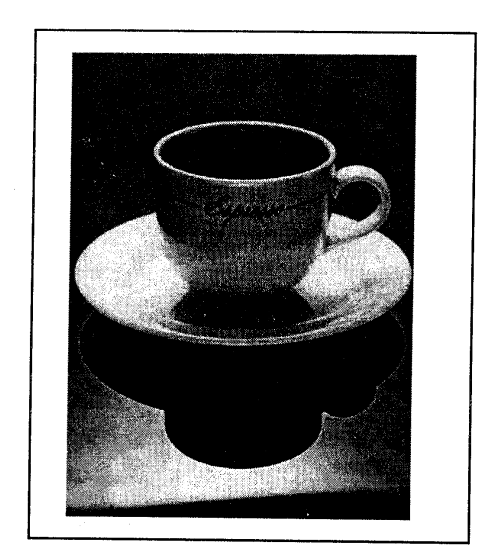


وقيل: إن ناسكاً بوذيًا قرر ألا ينام سبع سنوات. ليتعبد ليلاً، ولما بدأت السنة الخامسة شعر بالعجز عن السهر، فتناول، ورقات من شجرة بقربه، واخذ يمضغها ليتلهى بها عن النعاس فاستعاد نشاطه، واستطاع



باستعماله أوراق شجرة الشاى تنفيذ صيامه عن النوم، ثم صارت هذه الشجرة معروفة بعد ذلك (١).

وغيرها كثير من القصص التى صاحبت اكتشاف نبات الشاى.





(١) انظر: النباتات الطبية (ص ١٦٩، ١٧٠).





تاريخ الشاى وانتشاره

جاء فى بعض المصادر أن «جنكيز خان» نقل الشاى إلى آسيا وأوروبا مع فتوحاته وغزواته، وحين وصل الشاى إلى اليابان فى مطلع القرن التاسع الميلادى حصر أحد الأباطرة شرب الشاى فى الأسرة المالكة.. وكان يقيم حفلات فخمة يتبع فيها تقليدًا خاصًا بشرب الشاى..

وفى القرن الثانى عشر الميلادى ظهرت فى اليابان مدرسة ثانية لشرب الشاى قامت على الشاى المسحوق، وخلقت وراءها عصير الشاى المسلوق، وتقوم على طحن الشاى الجاف فى مطحنة صغيرة من الحجر ثم يوضع فى ماء حار مع تويجات من الزهر، وكان يتم تناول الشاى فى أوان جميلة تليق بمقام الشراب الذهبى، وكان الاباطرة ينظمون مسابقات للشاى بقصد تطور الذوق العام..

وفى القرن الخامس عشر تركز الاحتفال بالشاى فى اليابان ووصل الأمر إلى جعل تناول الشاى «عقيدة فن الحياة»



وفى القرن السادس عشر قامت (غرفة الشاى) فى اليابان واصبحت بمرور الوقت قاعة معزولة فى البيت اليابانى بحاجز ثم إلى البيت الصغير يحتوى جميع اللوازم لإعداد الشاى، ولاستقبال الضيوف وتأمين راحتهم وسرورهم وشارك المهندسون والرسامون فى إخراج ذلك فى ذوق رفيع يليق بمقام الشاى.



وفى سنة ١٦٤٧م جـاء هولنديون بشـحنة من الشـاى إلى باريس وذاقته الملكة (آن ديتريش) ووصفته بأنه شراب لطيف، ومن يومها واندفع الهولنديون فى استيراد الشاى إلى فرنسا بينما لاقى فى الماضى مقاومة عنيفة، ووقفت الكنيسة منه موقف العداء وحرمته وهاجمه رجال القلم من الكتاب والشعراء.

وكـان لايحـصل عليـه فى أول الأمـر إلا الكبـراء والأثرياء وكـانوا يشربونه فى بادئ الأمر من غير سكر ثم انتشر ببطء.

ومما يذكر أن الأديبة الفرنسية «الماركيزة دوسيفنى» قالت: إن أول سـيـدة خلطت الشـاى بالحليب هـى مـدام (دى سـابليـه) التى توفيت سنة (١٦٧٨م).

وفى انجلتـرا لاقى الشـاى نفس المعـاملة ونفس الصدود ولكن مـا أن حل عـام ١٦٥٨م حتى أصبح الشـاى الشـراب المفـضل فى بلاد الانجليـز، وساعد على الانتشار خفض الأسعار.

ثم دخل الشاى إلى كل قارات العالم حتى أصبح مشروبًا عـالميًا يقدم إلى الضيف فى كل مكان عـلامة على الثقة الغالية التى حازها النبات منذ آلاف السنين.





انظر: النباتات الطبية (١٧٢ - ١٧٤).



الشاى الأخضر وزراعته

تختلف طبيعة النبات وطرق زراعته فى المناطق المختلفة ويعرف منه ١٠٠٠ صنف، ويستكثر نبات الشاى من البذرة أو البادرات، ويتراوح ناتج المحصول من (٢٠٠ : ١٠٠٠) رطل شاى للفدان، ويستمر لخمسين سنة أو أكثر وقد ورد أن إحدى شجيرات الشاى باليابان عاشت قرنين من الزمان..

وينمو نبات الشاى من مستوى سطح البحر إلى ارتفاع ٥٠٠٠ قدم، وينمو بالمنحدرات والأراضى التى لا تجود بها الزراعات الأخرى..

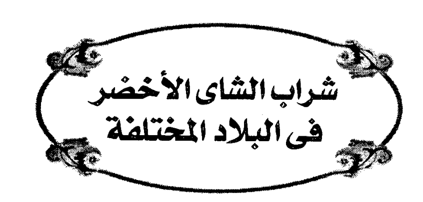
وفى الصين يزرعون شجيرات الشاى فى مزارع صغيرة، ويُحضر للسوق بطرق بدائية.. أما فى سيلان فيزرع الشاى فى زراعات كبيرة واسعة وتستعمل أحدث الطرق الآلية المتطورة لتجهيزه..

وتجمع أوراق الشاى يدوياً أو بالمقصات ويستطيع الشخص المتمرن أن يجمع من (٢٥ : ٧٥ رطلاً) فى اليوم وفى الصين حيث يقف نمو النبات خلال أشهر الشتاء يمكن جمعه ثلاث أو أربع مرات..



وفى المناطق العالية الحرارة التى يستمر نمو النبات بها طوال العام يمكن قطف الشاى (٢٥ ـ ٣٠ مرة).

ويقطف الشاى لأول مرة عندما يبلغ من العمر خمس سنوات وتجمع الأوراق فى أوقات النمو الخضرى أى فى الربيع والصيف والخريف.



يختلف تناول مشروب الشاى من بلد إلى أخرى، ففى اليابان حيث يصحب شربه احتفال وطقوس معقدة.

وفى البلاد العربية يشرب الشاى ـ مغلى أو كشرى ـ وقد يصحب ذلك إضافة النعناع أو الليمون إلى الشاى الخفيف..

وفى بلاد أخرى يشرب الشاى مضافاً إليه اللبن، كما يضاف معه القليل من السكر.

وفى الاتحاد السوفيتى يضيفون شرائح من الليمون إلى أكواب الشاى.

أما أهالى التبت فيضيفون عادة الزبد إلى الشاى وللشعوب طرقها ووسائلها فى شرب الشاى، فمنهم من يأكل قطع السكر أولاً ثم يشربون الشاى بعد ذلك بلا سكر، وهذا يحدث فى النمسا وبولندا وتشيكوسلوفاكيا..



وبعض الشعوب يشربون الشاى مضافاً إليه بعض المعطرات كالياسمين والقرنفل..



والبعض الآخر يقوم بغلى الشاى الأخضر حتى يسود ثم يقومون بشربه..



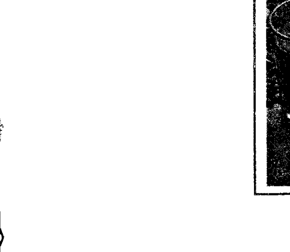


أهم الدول المنتجة للشاى الأخضر

تعتبر الصين واليابان والهند، واندونسيا، واستراليا وسيلان من أهم الدول المنتجة للشاى عامة والأخضر خاصة..

وظلت - لوقت صغير - الصدارة لمئات السنين للصين فى انتاج الشاى وبخاصة الأخضر ثم بدأت «جاوة» تصدر الشاى سنة ١٨٢٦م، والهند سنة ١٨٣٠م، وفرموزة سنة ١٨٦٠م، وسيلان سنة ١٨٩٠م.

وتنتج الصين وحدها حوالى نصف انتاج العالم من الشاى الأخضر، وتنتج الهند حوالى ٢٢٪ وسيلان حوالى ١٢٪..





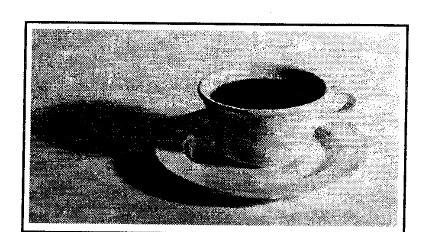
(١) انظر: النباتات الطبية (١٧٩/١).





الشاى الأخضر علاج قديماً

حتى القرن الرابع بعد الميلاد كان الشاى يعتبر نباتاً سحرياً وعلاجا متفوقاً لكل الأوجاع والأسقام، وكان يؤكل مسلوقاً وذلك بأن تمر الأوراق على البخار ثم تسحق وتصنع منها فطيرة تطبخ من الأرز والزنجبيل وقشر البرتقال والتوابل والحليب والبصل، وهذه الوصية تستعمل فى التبت..





(١) انظر: النباتات الطبية (١٧٠ - ١٧١).



للشاى فوائد كثيرة منها:

١. يستعمل منذ القدم كشراب منعش للجسم..
٢. يعالج ضربات الشمس.
٣. غسيل ضد الحروق.
٤. مقاوم للعطش.
٥. علاج لبعض حالات الصداع الناتج عن الارهاق الشديد.
٦. علاج للسرطان لوجود مادة التانيين.
٧. غسيل فى بعض أمراض العيون.
٨. يعالج الإسهال كالدوسنتاريا.
٩. مدر جيد للبول.
١٠. هاضم.
١١. يخفض درجة حرارة الجسم.
١٢. مقو للقلب.





١٣ منبه للذاكرة.

١٤ مقاوم لتسوس الأسنان وأمراض اللثة ورائحة الفم الكريهة..

١٥ لتقوية المناعة..

١٦ للوقاية من التلوثات الإشعاعية الذرية.

١٧ لعلاج سرطان العظام..

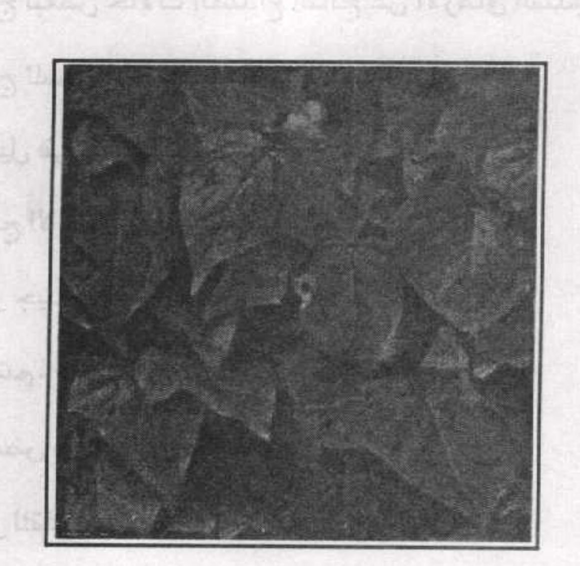
١٨ لنعومة البشرة.

١٩ لعلاج امراض القلب.

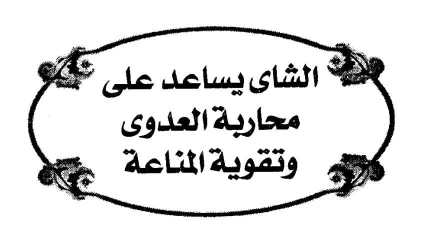
٢٠ تصلب الشرايين.

٢١ خفض الكوليسترول فى الدم.

٢٢ علاج السكتة الدماغية.







أكد الباحثون فى واشنطن: ان الشاى يحتوى على مواد كيميائية معينة تسمى (مولدات المضادات الصفائحية القلوية)..

وهى مواد موجودة أيضاً فى تكوين بعض أنواع البكتيريا والأورام والطفيليات والفطريات.. ومن ثم يكون بإمكان من يتناول الشاى أن يكتسب مناعة منها إذا ما هاجمته كجزء من الأمراض..

ولقد قام الباحثون الأمريكيون ببحث تأثير الشاى على خلايا (جاما دلتاتى) الموجودة فى الجهاز المناعى، وهى الخلايا التى تعمل كخط الدفاع الأول ضد العدوى..

وثم تعريض خلايا (جاما دلتاتى) البشرية لمولدات المضادات الصفائحية القلوية، ثم تعريضها لبكتيريا كمحاكاة للعدوى..

ووجد الباحثون أن الخلايا التى تم شحنها بالدفاع ضد البكتيريا بعشرة أضعاف قامت بإفراز الكيماويات المضادة للأمراض.

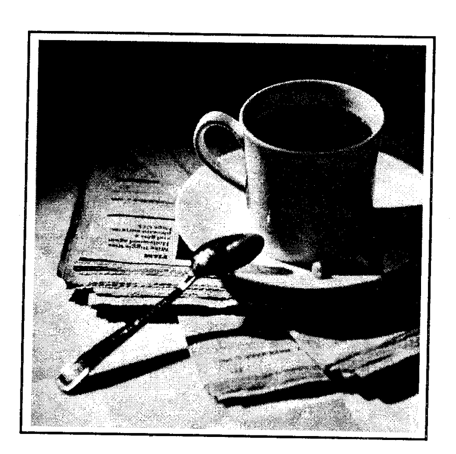
أما الخلايا التى لم تتعرض حديثا لمولدات المضادات الصفائحية القلوية فلم تبد أية استجابة ملموسة لعملية محاكاة العدوى..

ونظر الباحثون من مستشفى (برجهام اندوومتز) وكلية الطب

بجامعة (هارفارد) فى بوسطن، وجامعة (نيوهامبشاير) إلى دور هام، فى مدى تكرار نفس النتائج على من يشربون الشاى.

حيث طلبوا من متطوعين أن يشربوا خمسة أقداح صغيرة من الشاى يومياً لمدة أربعة أسابيع، وبعد أسبوعين كانت خلايا (جاما دلتاتى) التى تم فحصها من الذين يحتسون الشاى أفضل من حيث قدرتها على انتاج الكيماويات المضادة للأمراض، وهو مالم يحدث بالنسبة للذين يشربون القهوة..

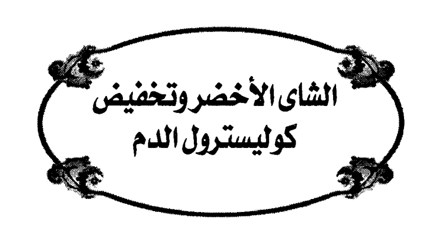
ويحتوى الشاى الأسود كالأخضر على مولدات المضادات الصفائحية[1]..





(١) واشنطن فى ٢٢ ابريل / قنا.. الخبر رقم ١١٤. قطرياك..





الشاى الأخضر وتخفيض كوليسترول الدم

اكتشف الباحثون الصينيون مؤخراً أن كوباً من الشاى الأخضر يومياً يضمن انخفاض نسبة الكوليسترول السيىء فى الدم بشكل كبير.

وأظهرت الدراسات التى نشرتها مجلة (أرشيف الطب الباطنى) التى تصدر فى النمسا: أن تناول كبسولة يومية من خلاصات الشاى الغنية بمضادات الأكسدة قد تقلل الكوليسترول الذى يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين بحوالى ١٦ فى المائة..

وكانت الدراسات السابقة قد بينت تأثيرات الشاى الخافضة للكوليسترول على الحيوانات، ولكن ليس على البشر إلا أن الدراسة الجديدة التى دامت ١٢ أسبوعاً وشملت ٢٤٠ رجلا وامرأة فى الصين مصابين بارتفاع الكوليسترول تلقوا كبسولة واحدة يومياً من خلاصة الشاى أو دواء عادياً ان مجموعة الشاى شهدت تحسنا كبيراً فى حالة الكوليسترول حيث انخفض النوع السيىء (L. D. L) بحوالى ١٦ فى المائة وازداد الكوليسترول المفيد بنسبة جيدة أيضاً..

وأوضح الأطباء أن كل كبسولة احتوت على خلاصات الشاى الأسود وخلاصات الشاى الأخضر وغيرها من مضادات الأكسدة فى الشاى والتى تعرف باسم (بوليفينول).

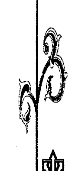
ومادة (البوليفينول) مادة تعادل (٣٥) كوباً من الشاى الأسود ذى

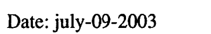


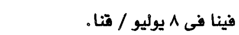
النوعية الجيدة، وتعادل سبعة أكواب من الشاى الأخضر.

وشدد الأطباء على أن هذه النتائج تؤكد أن الشاى الأخضر بصفة خاصة عامل مساعد يفيد فى تقليل الكوليسترول عند المصابين بارتفاعه(١)..



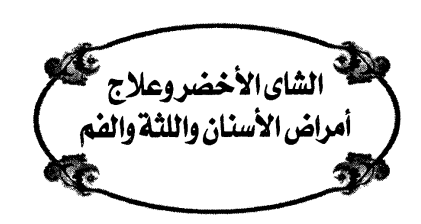






(١) انظر موقع (الوطن) على الانترنت Date: july-09-2003
فينا فى ٨ يوليو / قنا.





الشاى الأخضر وعلاج أمراض الأسنان واللثة والفم

أكدت دراسة أجراها عدد من الأطباء السوفيت أن الشاى الأخضر يحتوى على عضويات عديدة تؤدى للوقاية من أمراض الأسنان، وقتل الميكروبات التى تضر بالأسنان كما تقوى الجهاز العصبى للأسنان[1].

وفى مقال نشرته (السلامة العربية) على الانترنت تحت عنوان (فنجان الشاى الأخضر الصديق المخلص لفمك واسنانك) جاء فيه:

فنجان الشاى الأخضر يحمى الأسنان من التسوس ويحافظ على اللثة، ويقاوم البكتيريا الضارة علاوة على أنه يقاوم رائحة الفم والنفس الكريهة..

فطبقة البلاك التى تنجم عن المخلفات البكتيرية المتفاعلة بالفم هذه المادة قد تفتك بالأسنان... وهنا يأتى دور الشاى الأخضر، فهو يجعل الفم بيئة غير ملائمة لنمو وتكاثر هذه البكتيريا، وقد اتضح من الابحاث والدراسات أنه يحتوى على نسبة مرتفعة من معدن الفلورين، وهو مفيد للأسنان من حيث تقوية بنائها والحفاظ على صلابتها فتصبح أكثر مقاومة للفتك بالأحماض التى تهددها..

ويحتوى كل فنجان من الشاى الأخضر على ١,٩ ملليجرام من الفلورين، ويحتاج الجسم البالغ يومياً من الفلورين (١,٥) إلى (٤) ملليجرامات، وبذلك يوفر حماية كبيرة للأسنان..

(١) طبب نفسك بالأعشاب (دار البحار) صـ ٤٠.



وقد ثبت من التجارب العملية أن الشاى الأخضر، يوقف نمو وتكاثر بكتيريا الفم المسببة للتسوس كذلك تقلل مركبات (**البوليفينولات**) الموجودة بالشاى الأخضر فرصة حدوث التجويف بالأسنان، ويقلل تكوين طبقة البلاك، فكل فنجان من الشاى الأخضر يحتوى على كمية من (٥٠) إلى (١٠٠) ملليجرام من هذه المادة، وهى نسبة جيدة ومناسبة لحماية الأسنان[١] وللتغلب على ألم الأسنان والضروس.

● طرق استخدام الشاى الأخضر للتغلب على ألم الأسنان واللثة ورائحة الفم..

للتغلب على ألم الأسنان واللثة ورائحة الفم الكريهة توجد طريقتان:

الأولى: طريقة شراب الشاى أو حساء الشاى: ويتم تحضير هذا الشراب عن طريق غلى ورق الشاى مرة أو مرتين أو عن طريق وضع الماء المغلى على كوب به أوراق الشاى أو عن طريق نقع أوراق الشاى الأخضر فى ماء فاتر حوالى ٢٤ ساعة..

ثم يؤخذ هذا الشراب، ويستعمل كمضمضة للفم والأسنان، ولعلاج التهاب وقروح اللثة.

الثانية: طريقة المضغ:



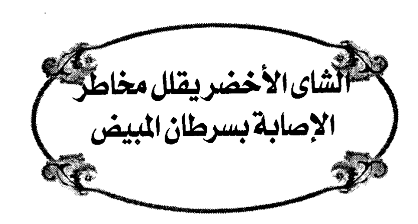
نأخذ عددًا من أوراق الشاى الأخضر، ونقوم بمصها ومضغها جيداً بواسطة الأسنان، ويستمر المضغ حتى تذوب الأوراق فى الفم.. فإن ذلك نافع ومانع لألم الأسنان..



(١) موقع السلامة العربية

lhttp/www.arab safety.com



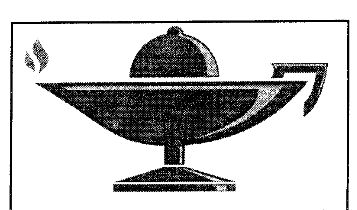


الشاى الأخضر يقلل مخاطر الإصابة بسرطان المبيض

أكدت دراسة نشرت فى (بيرث - استراليا)، أن النساء اللواتى يشربن الشاى الأخضر كل يوم تنخفض لديهن مخاطر الإصابة بسرطان المبيض بنسبة تقارب ٦٠٪..

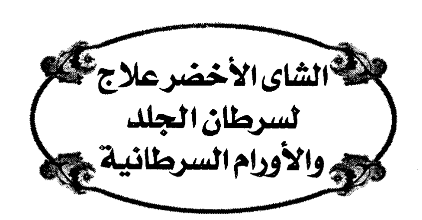
وأوضحت جامعة (كورتن) فى **بيرث** أن الدراسة اجريت فى الصين على أكثر من تسعمائة امرأة بالتعاون مع باحثين من مستشفى (**زهيجنج**) فى مدينة **هانجزهو** بوسط الصين.

وأكد البرفيسور (كولن بينز) من الجامعة الاسترالية والمتخصص بالتغذية أن أنواعاً أخرى من الشاى اثبتت فعاليتها لكن يبدو أن الشاى الأخضر يتمتع بمفعول أقوى على خفض مخاطر الإصابة بسرطان المبيض(١)..





(١) www.MASrawy News.com.



الشاى الأخضر علاج لسرطان الجلد والأورام السرطانية

فى تقرير حديث، أثبت الباحثون أن تناول أربعة أكواب أو أكثر من الشاى الأخضر يوميًا يساعد فى الوقاية من سرطان الجلد، وقد تكون له نفس الفاعلية إذا أضيف إلى مكونات دهانات العناية بالبشرة..

فالشاى الأخضر الذى يشيع انتشاره فى أسيا يعمل على انحصار نسبة الإصابة بسرطان الجلد هناك بالنسبة إلى الغرب، ويرجع السبب إلى أن الشاى الأخضر يحتوى على مضادات للتأكسد والتى ثبتت فعاليتها فى الحيلولة دون إصابة فئران التجارب بسرطان الجلد، وقد تمنع الإصابة به لدى البشر.

وتشير أبحاث سابقة إلى أن الشاى الأخضر يحتوى على مادة (البوليفينول) التى تقتل الخلايا الخبيثة، كما أنها تمنع نمو واستفحال الأورام السرطانية من خلال الحد من الأوعية الدموية، التى تغذى هذه الانسجة.



وقال (سانتوش كاتيار) صاحب البحث: إن الشاى الأخضر ليس سوى خطوة وقائية، وليست علاجية ضد سرطان الجلد..

وتؤخد أوراق وبراعم نبات الشاى واسمه العلمى (كاميليا) لصناعة الشاى الأخضر والأسود.

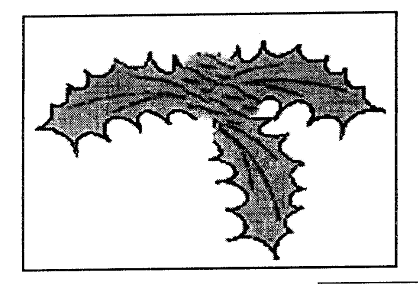


ويمر تصنيع الشاى الأسود بمراحل من التخمير إلا أن الشاى الأخضر يجفف بالبخار عقب حصاده مباشرة مما يجعله يحتوى على كميات أكبر من (البوليفينول) وأكثر المواد فعالية بين البوليفينول هى مادة (جالات الايبيجالوكاتيكين) (١)

وأثبتت الدراسات أن الشاى الخفيف له مقدرة على منع السرطان وعدد آخر من أمراض المخ.

وذكرت صحيفة (فوجيان) اليومية التى تصدر فى الصين أنه يمكن تقليل نسبة الإصابة بمرض السرطان عن طريق تناول كوب من الشاى الأخضر يوميًا..

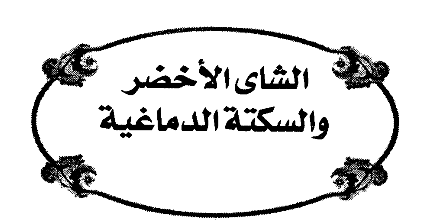
وذلك وفقًا لما ذكرته الأكاديمية الصينية للوقاية الصحية، وقد جاء ذلك فى بحث أجرى بعد دراسة على سبعة عشر نوعًا من الشاى حيث أثبت ذلك البحث أن الشاى يمكنه الحيلولة دون تكوين المواد الكيماوية المؤدية إلى الإصابة بالسرطان فى جسم الإنسان (٢)





(١) موقع جريدة البيان الإماراتية الاربعاء ١٦ جمادي الأولى ١٤٢١ هـ الموافق ١٦ أغسطس ٢٠٠٠م.

(٢) طبب نفسك بالأعشاب (ص ٤١).



الشاى الأخضر والسكتة الدماغية

فى دراسة لرابطة الأطباء الأمريكيين للطب الباطنى.

أثبت البحث أن تناول الشاى الداكن اللون منه يقلل فرصة الإصابة بالسكتة الدماغية.

وأكد الباحثون فى تقريرهم فوائد (الفلافونويدات) وهى مركبات غير غذائية ذات خواص مضادة للتأكسد وهى متوفرة فى الشاى والفاكهة، وهى التى تعطيه لونه ورائحته.

وتمنع المركبات المضادة للتأكسد الجسم من الإصابة بالسكتة الدماغية.

وهذه المركبات المضادة للتأكسد توجد بنسبة كبيرة فى الشاى الأخضر دون غيره من أنواع الشاى الأخرى نظرًا لقلة تعرضه لعمليات التأكسد (١).



(١) التداوى بالنباتات الطبية والفيتامينات ص ١٤٤، ١٤٥. بتصرف..



يؤثر الشاى بفاعلية فى معالجة احتقان القلب الذى يسبب انسداد الشرايين الدموية..

فمادة (الكافيين) التى يحتوى عليها الشاى تعمل كمنبه للقلب مما يدفعه إلى العمل بانتظام.

كما أن الشاى الأخضر يحتوى بنسبة كبيرة على (الفلافونويدات) وهى مركبات غير غذائية مضادة للتأكسد.



وكذلك يزيد من سرعة تدفق الدم فى الشرايين، وقوة ضربات القلب.

كما أن أمراض القلب والشرايين تزداد داخل جسم الإنسان وتتفاقم كلما زادت نسبة ارتفاع (الكوليسترول) فى الدم، والشاى الأخضر له القدرة الفعالة فى تخفيض نسبة (الكوليسترول) وبذلك يحافظ الإنسان على قلبه، ويحمى نفسه من تصلب الشرايين.



وأثبتت الدراسات الحديثة أن الكوليسترول يزيد من تصلب الشرايين بحوالى ١٦٪.

وطُبق ذلك عمليًا على مرضى القلب وتصلب الشرايين وكانت النتائج باهرة بانخفاض الكوليسترول الضار وارتفاع الكوليسترول النافع الذى يحتاج إليه الجسم.

(١) طبب نفسك بالأعشاب (ص ٣٩)، التداوى بالنباتات الطبية (١٤٥).



توصلت الأبحاث العلمية إلى أن الشاى الأخضر له تأثير قوى مفيد لجدار المعدة، كما أنه يساعد على هضم الطعام، وسهولة تفتيت المواد الغذائية إلى عناصر جزئية يستطيع الجسم الاستفادة منها فى سهولة ويسر..

وللتغلب على الاضطرابات المعوية وآلام البطن يشرب الشاى الأخضر مع بعض النعناع.. وهى طريقة معروفة فى الدول العربية..

وكذلك يشرب الشاى الأخضر مضافًا إليه القليل من النعناع الأخضر..

وينصح بشرب كوب من الشاى الأخضر الدافئ يوميًا على الريق، فهو يقوى المعدة، ويساعد على استعادة نشاطها، ويعمل كملين.

كما أن احتواء الشاى الأخضر على مادة (البوليفينولات) يساعد عى هضم الطعام فى المعدة، ويساعد على امتصاصه فى الأمعاء، ويحافظ على توازن الإفرازات الخاصة بعمليات المضغ والهضم والامتصاص.



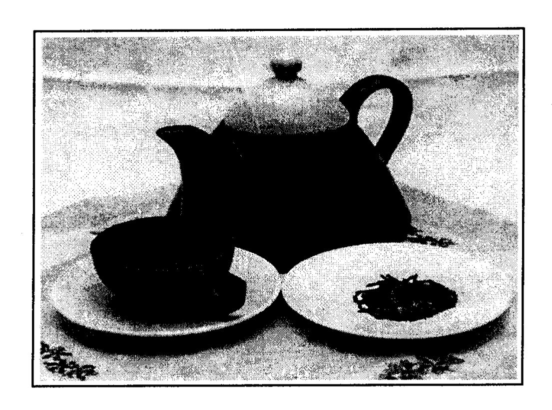
---

(١) النباتات الطبية (١٧٨/١)، بتصرف..
ومعجم النباتات الطبية (٣٣٧) بتصرف..

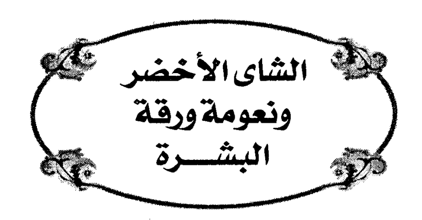


ويعتبر الشاى الأخضر مفيداً ومريحاً للمعدة خصوصا عند شربه على الريق دافئًا.

وللشاى الأخضر فعالية فى معالجة القروح والالتهابات الداخلية المتعلقة بجدار المعدة، فهو مانع قوى لعلاج القروح والالتهابات المعدية، ومنشط لحيويتها.







الشاى الأخضر ونعومة ورقة البشـــرة

للشاى الأخضر تأثير قوى على البشرة والجلد، فله قدرة كبيرة على نضارة البشرة وحيويتها لما يحتويه من مواد فعالة ومضادة للأكسدة، فيتامينات، ومواد مقوية طاردة للفطريات الضارة..

ونتم الاستفادة من الشاى الأخضر فى جمال البشرة ونعومتها فى إحدى الصور الآتية:

١ الصورة التقليدية عن طريق تناول مشروب الشاى عن طريق الفم..

٢ استخدام زيت بذور الشاى كدهان أو مرهم تدهن به البشرة والجلد..

٣ صناعة لبخة أو عجينة من أوراق الشاى الخضراء ووضعها على الوجه والأماكن المختلفة للبشرة والجلد. ومواضع الإصابة..

٤ عن طريق غسل الوجه أو البشرة بماء الشاى أو منقوع الشاى أو مشروب الشاى.

وفى فرنسا أعدت عبوات خاصة من الشاى للاستحمام بمنقوعها..

وثبت أن الاستحمام بماء الشاى جيد يعمل على راحة الجلد ونظافة البشرة وجمالها..





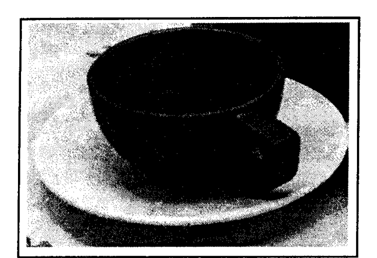
الشاى الأخضر والإرهاق

الإرهاق نوعان:

١ - إرهاق بدنى

٢ - إرهاق ذهنى

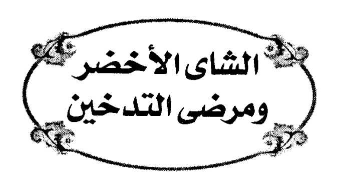
فأما الإرهاق الذى يسببه العمل البدنى، فإنه يزول بأخذ قسط من الراحة، وأما الآخر والذى يسببه التوترالعقلى فإنه لايزول إلا عن طريق أخذ فنجان من الشاى الأخضر، لأن الشاى فعال للتخلص من التوتر العقلى، ويعمل على تغيير المزاج، ويعطى عزمًا قويًا على العمل [١].





(١) طبب نفسك بالأعشاب (ص ٣٩).

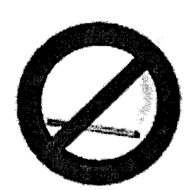


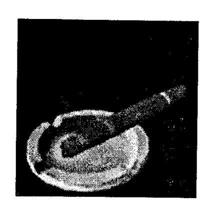


الشاى الأخضر ومرضى التدخين

للشاى الأخضر تأثير كبير على مرضى التدخين، فهو من النباتات النافعة لهم، فالتدخين يقضى على فيتامين (C) فى الجسم، هذا الفيتامين الذى يوجد بكثرة فى الشاى الأخضر، فيمد به الجسم ويعطيه ما يريده منه.

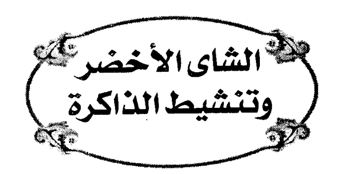
كما أن قطران السجائر يشتمل على مادة تسبب السرطان، والشاى الأخضر مضاد قوى وحيوى ضد السرطان..







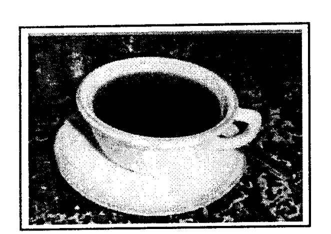
(١) طبب نفسك بالأعشاب (صـ ٤٠).

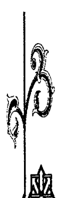


الشاى الأخضر وتنشيط الذاكرة

يعمل مشروب الشاى الأخضر على تنشيط الذاكرة، واستخدام نظام التوصل إلى الهدف المنشود، فعندما تشعر بخمول وفتور فى الرأس، وأنك لا تريد القيام بأى عمل أو عندما تحاول القيام بعمل عقلى معقد فما عليك إلا أن تأخذ فنجاناً من الشاى، لأنه بالتأكيد سوف يحسن قدرتك على التفكير وتشعر بالراحة..

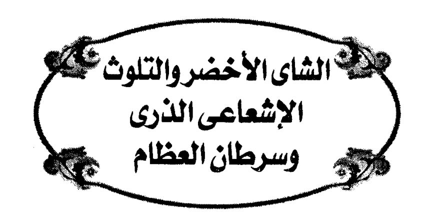
وأوضح **خيرى صقر** أخصائى الأغذية والمشروبات أن الشاى يحتوى على عناصر كيماوية لها تأثير منشط للذهن، وهى عناصر الكافيين ،الثيوفين، وحمض التانيك الذى له لون الصبغة[1]..





(١) طبب نفسك بالأعشاب (صـ ٣٩)، (صـ ٤٠).

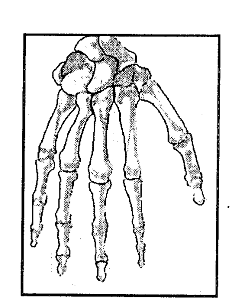


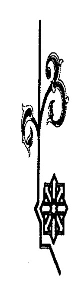


الشاى الأخضر والتلوث الإشعاعى الذرى وسرطان العظام

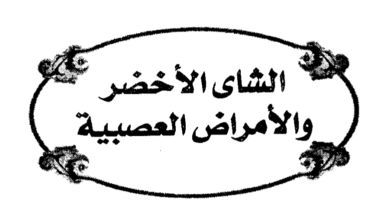
أثبت العلماء اليابانيون أن مادة التانين، وهى المادة القابضة الموجودة فى ورق الشاى بنسبة ١٥٪ تعد طاردة لمادة (سترونتيوم ١٠) التى تنتج عن التفجيرات الذرية، وهى المادة التى ترسب فى العظام نتيجة لتناول الطعام الملوث بها أو الحيوانات أو الخضروات الملوثة.

وتسبب هذه المادة الذرية سرطان العظام، وشرح العلماء اليابانيون نظريتهم بأن التجارب أثبتت أن مادة التانين القابضة تبطل عمل مادة سترونتيوم، لأنها تتحد معها وتمنع القناة الهضمية من امتصاصها.





(١) النباتات الطبية (١/١٨١).



الشاى الأخضر والأمراض العصبية

أثبتت الدراسة التى قام بها عدد من الأطباء السوفيت بأن الشاى الأخضر يحتوى على عضويات عديدة تؤدى بشرب الشاى مرتين يومياً بدون غليه للحفاظ على المواد التى يحتويها(١)..

فالشاى الأخضر يحتوى على مادة الكافيين التى تعد منبهاً قوياً للجهاز العصبى..





(١) طبب نفسك بالأعشاب (صـ ٤٠).





الشاى الأخضر والجهاز التنفسى

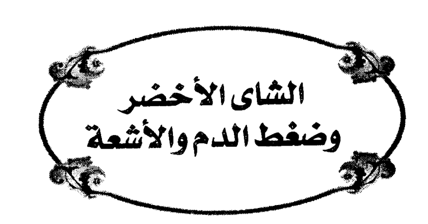
للشاى الأخضر فوائد أخرى منها تنشيط الجهاز التنفسى لاسيما بعد الشعور بحالة من الإغماء أو الدوخة..

ويعمل الشاى الأخضر على مقاومة كوليسترول الدم وتخفيض وتقليل نسبته فى الدم، وهذا يعمل على توسيع الشعب الهوائية، وضخ الدم فى الشعب الهوائية بكيفية منتظمة مما يجعل الجهاز التنفسى يعمل بصورة طبيعية..

ويعمل الشاى الأخضر على تنقية الدم، من الأمراض التى تعوق وصوله إلى الشعيرات الدموية والشعب الهوائية الدقيقة التى تنتشر فى الرئتين والحنجرة والقصبة الهوائية[1]..

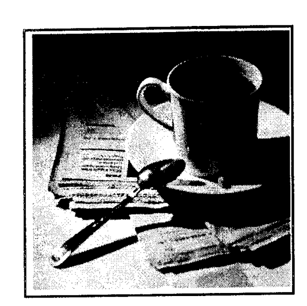


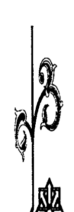
(١) معجم النباتات الطبية (٢٣٧) بتصرف..



يتصح الأطباء بتناول كوب من الشاى أثناء مشاهدة برامج التليفزيون..

هذا ما أكده الأطباء فى الصين بعد أن دلت الأبحاث على أن الشاى يخفف ضغط الدم، ويبطل مفعول تأثير الأشعة الضارة التى تصدر من شاشات التليفزيون[١].



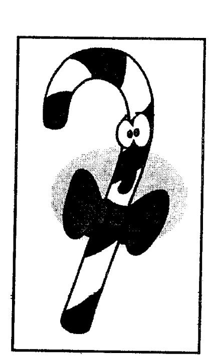


(١) طبب نفسك بالأعشاب (صـ ٤١).



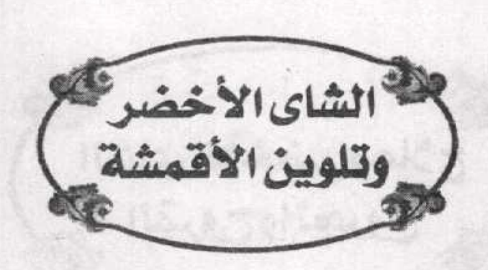


يستخدم مشروب الشاى الأخضر الفاتر كمضمضة لعلاج التهاب وقروح الزور والحنجرة، لما له من قدرة على علاج الالتهابات والجروح والقروح بسبب ما يحتوى عليه من مادة التانين القابضة..



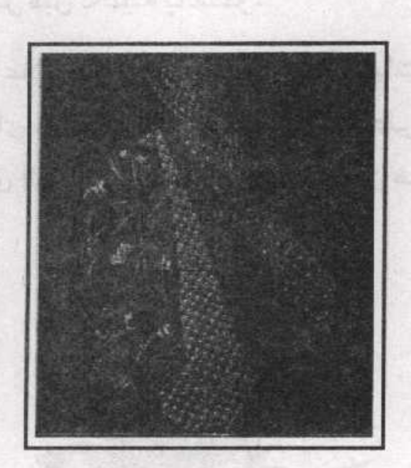






الشاى الأخضر وتلوين الأقمشة

منذ زمن قديم استخدم الشاى الأخضر كملون للأقمشة، فاستعمله الصينيون منذ عهد قديم جدًا فى صبغ الأقمشة بدرجاته الخفيف والثقيل بدون سكر وأثبت الشاى قدرته العالية الطبيعية الثابتة..





(١) طبب نفسك بالأعشاب (ص ٣٩).



الشاى الأخضر وعلاج القروح والجروح

إن احتواء الشاى الأخضر على مادة التانين القابضة جعل له القدرة على علاج الجروح والحروق والالتهابات..

ويتم ذلك عن طريق غسل الجروح والحروق والالتهابات بمشروب الشاى الأخضر الفاتر قبل تحليته بالسكر.

وكذلك يمكن علاج الجروح والحروق والالتهابات عن طريق صناعة لبخة من أوراق الشاى الخضراء، ووضعها كعجينة على موضع الإصابة أو الالتهابات، مما يؤدى إلى التئام الجروح، والشفاء من هذه القروح..









إذا كان الكبد هو الحارس الأول لمقاومة السموم والتلوث الضار الذى يدخل إلى جسم الإنسان ومعدته فإن الشاى الأخضر خير معين وصديق للكبد..

فالشاى الأخضر يحتوى على مادة التانين القابضة التى تنتشر فى أوراق الشاى.. هذه المادة لها القدرة على طرد المواد السامة الملوثة مثل «السترونتيوم» الضارة المصحوبة بالإشعاعات السامة الملوثة..

وبذلك يعمل الشاى الأخضر على إراحة الكبد، والعمل معه جنباً إلى جنب على مقاومة السموم والتلوثات السامة.. مما يريح الكبد ويرفع من قدرته وحيويته..

أضف إلى ذلك قدرة الشاى الأخضر على مقاومة المواد السرطانية التى تؤدى إلى تعب الكبد وتوقفه عن العمل.





الشاى الأخضر والكلى

للشاى الأخضر تأثير ملحوظ فى تنشيط عمل الكلى ووقايتها من السرطان وحمايتها من التأكسد، فالتحاليل الطبية للشاى أثبتت احتواءه على مادة (الكافيين) القوى الذى يعد منبهاً قوياً للكلى..

وأثبتت التجارب والأبحاث قدرة الشاى الأخضر على حفظ الكلى من الفشل.

وتوصلت الابحاث إلى قدرة مادة (البوليفينولات) الموجودة بالشاى على الحفاظ على الجدار الداخلى للكلى وحمايته من أى تليف..





(١) انظر: طبب نفسك بالأعشاب (صـ ٤٠) بتصرف.





على الرغم من الفوائد الكثيرة للشاى الأخضر إلا أن الابحاث والدراسات تحذر من شيئين:

الأول: الشاى الثقيل:

فالدراسات أثبتت أن الشاى الخفيف له مقدرة على مقاومة الأمراض كما انه واسع النشاط..

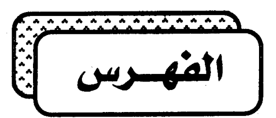
وحذر علماء الصين من شرب الشاى الثقيل (الصعيدى) بإفراط لأنه يؤدى إلى سرعة خفقان القلب.. أما الشاى الخفيف المعتدل فنسبة حامض التانيك فيه تعمل على تقوية جدران الأوعية الدموية..

الثانى: كثرة غلى الشاى:

فاستخدام الطريقة التقليدية وترك الشاى على النار مدة طويلة يغلى فيها يزيد من حمض التانيك الذى له لون الصبغة، وهو حمض كثرته ضارة..



فهرس الكتاب



الفهـرس







رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ١٥٥٦٢ / ٢٠٠٣